

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

► 中老年人迎向動態生活

doi:10.6976/TJP.200411.0144

淡江體育, (7), 2004

作者/Author：蕭淑芬

頁數/Page：144-146

出版日期/Publication Date：2004/11

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6976/TJP.200411.0144>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE





中老年人迎向動態生活

蕭淑芬/淡江大學

一般人在接近三十歲時，會出現肌肉損失，但不會對健康立刻造成危險，但年齡到六十歲時，一些平常日常生活的小動作，開始變得吃力，此時，如果繼續忽視，一種稱為 Sarcopenia（肌肉質量與肌力流失）的肌肉衰退症，可能引起老人跌倒，導致骨折，可能失去獨立生活的能力，或提早住進老人安養院。然而運動習慣最好是愈早培養起來最好，但是根據我國衛生署調查顯示，有六成民眾沒有規律運動的習慣，約有七成一的民眾以『沒有時間運動』做藉口，沒時間運動又缺乏運動的場所。研究指出中老年人中有規律運動習慣者佔 47.87%，其中女性中老年人則有 55.03%沒有規律運動的習慣(蕭淑芬，2003)，顯示中老年人因為已經逐漸退出職場，並且因年齡的增高逐漸意識到體力與健康的重要。

陳俊忠（2002）指出在不同年齡族群中顯示增加活動量與強度的好處，90% 參予適度激烈運動休閒者可以活到 70 歲，而只有 79% 不曾活動流汗、靜態生活者，預期可以活到 70 歲，50% 的活動者可以活到 85 歲，不活動者只有 31% 可以活到 85 歲。

然而什麼是動態生活？簡單的說就是「動！」。當我們在走路、遊戲、溜滑輪、打掃房間、跳舞、爬樓梯，也就是在「邁向健康」。動態生活對健康有何益處？它能預防並控制某些疾病，例如心臟血管疾病、糖尿病、肥胖及骨質疏鬆症，是促進及維持健康最簡單的方法！也能提高活力，降低壓力、血壓及膽固醇，同時降低罹患某些癌症的危險性，研究顯示特別是對於大腸癌，根據美國一項研究，找了 2678 名 71 至 93 歲老年人，分成三組，每天各走少於 0.4 公里、0.4 至 2.4 公里、多於 2.4 公里，結果發現，二至四年內發生心臟病的會分別是 5%、4.4%、2.6%，這其中的機轉主要是可降低交感神經分泌，交感神經是目前已知與心臟病產生有關的因子之一。動態生活也促進、維持老年人生活品質及自主性；幫助殘障者改善活動性及活力；也能預防及減少某些殘疾的發生。但是要做多久才能改善並維持健康呢？答案是任何程度的體能活動都會令你覺得舒服，如欲預防疾病，至少每天需要 30 分鐘適度的體能活動。換算成卡路里，每天約為 150 卡。例如，上班時早兩站下公車，走 20 分鐘上班，下班時早 1 站下車，再走 10 分鐘的路回家；或者，每天打掃房間兩次，各 10 分鐘，外加騎腳踏車 10 分鐘。30 分鐘只是基本建議量，活動時間愈多，對健康就愈有幫助！（表一）

表一：活動的種類及程度

活動種類	運動強度	每周運動頻數
動態生活	輕度至中度活動	每天幾次，一次 10 分鐘以上
健康活動	中度活動	每天 30 分鐘
健康體能運動	中度至強度運動	一星期 3 天，一次 20 分鐘以上
體育訓練	劇烈運動	依據運動項目與層次、程度有不同的頻數及時間

根據蕭淑芬(2003)研究顯示，有規律運動習慣的中老年人全年平均健保使用次數為

5.62 次，顯著的低於無規律運動者的 8.55 次，就性別方面而言，沒有規律運動習慣的男女受試者其健保使用次數（男 7.67 次，女 9.44 次），比有規律運動習慣者（男 5.06 次，女 6.32 次）健保使用次數明顯增多。

專家指出，爬十分鐘樓梯可以消耗二百五十卡的熱量，樓梯是我們生活周邊最垂手可得的活動空間，台灣計有九百八十萬左右的勞動人口，如果大家都身體力行參與最簡單的爬樓梯運動，每十分鐘全國就可以消耗了數十億的卡路里。美國疾病防治控制中心 CDC 也將樓梯間改造，且為有效增加使用率，更在每層樓放置『健康爬梯成（層）果登記表』讓同仁自由登錄爬梯成果，使得樓梯的使用率增加了 14%。CDC 並表示該署希望經過營造後的『健康樓梯』，能夠創造更高的利用率。師範大學體育系主任卓俊辰教授以健康效益的角度指出，爬梯運動有增加心肺適能、增強肌肉適能、有益骨質密度等健康效益。爬樓梯是相當好的有氧運動，當然保持恆心持續運動才是關鍵。

然而中老年人是否也適合以爬樓梯作為運動呢？根據老年病學專家強調，肌肉質量的損失可能奪走老人的行動力、平衡與生活的獨立性，適當的重量訓練有助老年人避免肌肉退化，但是仍然要量力而為尤其是罹患有慢性關節炎或退化性關節炎的中老年人。根據洛杉磯時報報導，六十五歲以上的老人，很容易因為肌肉損失而導致失去行動的能力，專家預估，超過一成七的老人到年齡七十五歲以上，會面臨失去行動力，不過，專家強調，老人的肌肉減少是可以挽救的。一般人重視骨質疏鬆問題，卻忽視鍛鍊肌肉的重要性，其實只要一星期兩次的訓練，每次十到十五分鐘，就可以幫助老年人抵抗肌肉衰退，而特別需要訓練部位是腿部的四頭肌、腿筋與臀肌，不過，進行訓練時，應該先徵求醫師的意見，小心受傷。

隨著健身中心的紛紛開立，愈來愈多的人都選擇上健身房來達到運動的目的，卻不知道本身肢體上可能已經藏有某些傷害或限制，若是選錯了健身器材，恐怕反而會愈動愈痛，健身房中使用率最高的跑步機，並不適合患有脊椎軟骨突出、膝關節炎、踝關節扭傷、跟骨肌腱炎、以及足底筋膜炎的人；但對於全身肌肉僵硬或是腰部肌肉疼痛的患者而言則是很好的訓練運動，只是使用上最好採用走步的方式為宜。凡是年齡超過 40 歲以上者，或是還不到 40 歲、但有心臟病、高血壓或糖尿病等家族病史者，在從事規律且持續的運動計劃前，本來就應先由醫師評估其健康情形與體能水準，選擇合適的運動項目。但除了疾病與體能的考量之外，身體的骨骼、關節與肌肉的狀態，更是直接影響疼痛發生的主因，所以對於任何部位曾有或現有的疼痛、拉傷、扭傷、肌腱炎、以及肌肉僵硬或發炎等問題，都應經由醫師檢查後建議屬於個人的運動處方，才能避免運動後疼痛加劇，甚至可以透過正確的運動逐漸減緩疼痛、達到復健訓練的效果。

對老年人而言，健身中心的設備與器材並不適合，除非在專人在旁看顧與指導、陪同下才能進行。如果想在家庭中進行一些簡單運動(如跑步機在慢走或慢跑)，一定要注意安全並詢問醫師是否恰當，謹慎進行。

1952 年台灣地區前三大死亡原因以腸胃道發炎、肺炎及肺結核等傳染性疾病為主，至 2003 年前三大死因已演變為惡性腫瘤、腦血管疾病及心臟疾病，中老年人的十大死因及十大常見疾病更是以慢性疾病為主。缺乏體能活動，每年造成全世界兩百萬人以上的死亡；



不適當的飲食、缺乏體能活動以及抽菸三者合計造成約 80%以上的早期冠狀動脈心臟疾病。靜態生活型態會增加所有的死亡率，使心血管疾病、糖尿病及肥胖罹患的危險性增加為兩倍，更增加大腸癌、高血壓、骨質疏鬆症、憂鬱症、焦慮症罹患的機會。中國、芬蘭及美國等國家研究顯示，即使是中度的生活習慣改變就足以預防 60%的第二類型糖尿病的發生。若能保持適當的飲食、正常的體重及適度的體能活動，就可以預防三分之一的癌症發生。適當的運動及良好的飲食習慣可以減少心臟病、中風、第二型糖尿病及某些癌症等非傳染性疾病的發生。當然，「開始行動」才是邁向健康的第一步，因此讓我們扭轉靜態生活型態，邁向動態健康新生活。

參考文獻

陳俊忠 (2002)：《哈佛經驗》。易利圖書有限公司，台北市。

蕭淑芬 (2003)：《中老年人運動行為與醫療就診記錄之關係》。台灣師範大學體育研究所碩士論文。

衛生署國民健康局 (2002)。2002 世界衛生日，動態生活邁向健康。

<http://ads.chinatimes.com.tw/9104/who/htm/p11a.html>

